オーエンス健康プラザ

6月スタジオレッスンプログラム

※無料教室　※プール券でも参加可能無料教室

※1回型有料教室　※コース型有料教室　※オンライン教室　※健康教室

※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。

	月 A	月 B	火 A	火 B	水	木 A	木 B	金 A	金 B	土 A	土 B	日 A	日 B
9:00		9:30~9:45 ストレッチ			休館日			9:25~9:40 ストレッチ	6/7は休み	9:25~9:40 ストレッチ	ピラティス 担当：葉養 9:00~10:00	パワーヨガ 担当：八重樫 9:00~10:00	9:15~9:35 ポールストレッチ
10:00	月曜朝ヨガ 担当：八重樫 9:25~10:25	やさしいエアロビクス 担当：児玉 10:00~11:00	転倒予防 担当：森 9:30~10:30	ピラティス 担当：葉養 9:45~10:45		9:45~10:00 ストレッチ	フラダンス 担当：宮館 9:45~10:45	ベビーと一緒♪ママヨガ 担当：Akemi 9:45~10:45	ボディコントロールピラティス 担当：葉養 9:45~10:45	2~3歳の親子体操 担当：越前谷 10:00~11:00	ピラティス 担当：葉養 10:20~11:20	ヨガ 担当：八重樫 10:20~11:20	腰痛改善ピラティス 担当：橘 10:00~11:00
11:00	11:00~11:20 ポールストレッチ		10:50~11:10 健康リズム体操			骨盤体操 担当：八重樫 11:00~12:00	11:10~11:30 ポールストレッチ	11:10~11:30 ポールストレッチ	はじめてピラティス 担当：葉養 11:00~12:00	11:30~11:45 ベーシックマッスル		11:40~12:00 健康リズム体操	はじめてピラティス 担当：橘 11:15~12:15
12:00	11:55~12:10 ストレッチ	リフレッシュヨガ 担当：今井 11:30~12:30	11:40~11:55 ストレッチ	ヨガ 担当：Akemi 11:30~12:30		12:40~13:00 ポールストレッチ	12:00~12:15 ストレッチ	12:00~12:15 ストレッチ	12:40~13:00 ポールストレッチ	12:05~12:25 ポールストレッチ		12:30~12:45 ストレッチ	
13:00	12:40~13:00 ポールストレッチ		12:40~13:00 ポールストレッチ			運動と食事管理で健康づくり教室 担当：谷澤 13:30~15:00	足腰元気体操 担当：太田 13:00~14:00	膝痛腰痛予防改善教室 担当：太田 13:00~14:30	14:00~14:15 ベーシックマッスル	歪み改善体操 担当：Akemi 13:00~14:00			
14:00	14:10~14:25 いすエクササイズ	ダンスミュージックエアロ 担当：Akemi 13:30~14:30	14:10~14:25 ベーシックマッスル	骨盤体操 担当：八重樫 13:30~14:30		15:20~15:35 バランスボールトレーニング	リフレッシュヨガ 担当：今井 14:30~15:30		ダンス体操deアンチエイジング 担当：竹川 14:45~15:45	14:20~14:35 トータルボディマッスル	ボクシングEX+α 担当：中井 14:00~15:00	14:45~15:00 バランスボールトレーニング	デトックスヨガ 担当：YOKO 14:20~15:20
15:00	ピラティス 担当：大谷 15:00~16:00	15:10~15:25 ストレッチ	15:10~15:25 ストレッチ	エアロビクスライト☆ 担当：水島 15:00~16:00			15:50~16:10 ポールストレッチ	やさしいエアロビクス 担当：佐々木 15:00~16:00	16:05~16:20 ストレッチ	ボクシングEX 担当：中井 15:15~16:15	15:30~15:50 ポールストレッチ	ファンクショナルローラーピラティス 担当：木村 15:30~16:30	15:50~16:05 ストレッチ
16:00		16:10~16:25 ベーシックマッスル	16:10~16:30 ポールストレッチ										
17:00													
18:00	18:40~19:00 癒しのストレッチ		18:40~18:55 コアトレーニング			18:20~18:35 トータルボディマッスル			18:40~19:00 燃焼系HIIT☆	18:40~18:55 コアトレーニング		18:20~18:35 ベーシックマッスル	
19:00		ボディシェイプライト 担当：田澤 19:00~20:00				19:10~19:30 癒しのストレッチ		19:40~20:00 ポールストレッチ		19:40~20:00 癒しのストレッチ		19:10~19:30 ポールストレッチ	
20:00	ヒーリングヨガ 担当：YOKO 19:30~20:30		脂肪燃焼エアロ 担当：佐々木 19:30~20:30	代謝アップヨガ 担当：八重樫 19:30~20:30			グレイスバランスピラティス 担当：橘 19:30~20:30		パワーヨガ 担当：今井 19:30~20:30				
21:00													

無料教室のご案内　　★ジムご利用の方は、どなたでもご参加いただけます。放送が流れますのでスタジオにお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

種類	教室名	内　　容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	ストレッチ 癒しのストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。マットを使用してゆったりと全身を伸ばします。	15分 20分	16歳以上	20人	★
	ポールストレッチ	ストレッチポールを使用して背骨を重力から解放し、通常では伸ばしづらい箇所も伸ばしていきます。 肩こり、腰痛の方にお勧めです。	20分		20人	★
筋力 トレーニング	ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋トレを行います。	15分	16歳以上	20人	★
	コアトレーニング	深層部の筋肉や腹部を鍛え、ポッコリおなかにさよならしましょう！	15分		20人	★★
	トータルボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて行います！	15分		20人	★★
有酸素運動	健康リズム体操	音楽に合わせて全身を動かす体操です。	20分	16歳以上	20人	★★
	燃焼系HIIT☆	HIITとは、高強度インターバルトレーニングのことです。20秒+10秒でエクササイズと休憩を繰り返し、セット数をこなしていきます。短時間で脂肪燃焼の効果の高いトレーニングです！運動後もしばらく燃焼し続けます！ ※各自ウォーミングアップをしてご参加ください	20分	16～59歳 (正常血圧の方)	10人	★★★
その他	バランスボール トレーニング	バランスボールを使用した簡単な筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。	15分	16歳以上	15人	★
	いすエクササイズ	椅子に座りながらアイテムなどを利用して筋力トレーニングや軽い有酸素運動を行います。 腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分		20人	★

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方が優先となります。(有料教室含む)。
※ストレッチ・ポールストレッチ・癒しのストレッチは、プールをご利用の方でもご参加いただけます。運動に適した服装に着替えてスタジオまでお越しください。
※月～金の11:00～13:00の間に実施するストレッチ、ポールストレッチには、稲城市医療連携事業により人間ドック受診者5名分の優先枠があります。
　教室の定員は15名とさせていただきますのでご了承ください。　場合によっては、定員が15名以上に増える場合があります。

★教室終了後に各自使用した用具の消毒にご協力をお願いいたします。
★手指消毒・会話はお控えいただく・他の方と距離をとるなど基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

※コース型教室と健康教室は事前申込者が対象となります。

1回型教室のご案内は別紙をご参照ください。